

VIVID

No.73

VIVID

2015 No.73 びびっど

「おなかのチューブを
快適に収納できる
ベルト&バンド完成

CAPD
患者さん向け
新商品特集

にっぽん漫遊
岡山県倉敷美観地区

江戸時代と現代が
融合する場所

CAPD患者さんのためのおいしい献立集
暑い季節。旬のお野菜を食べて
疲れ知らずに…

ホスピタル
レポート

愛知医科大学病院

ホスピタル
レポート

医療法人社団 伸寿会
高須クリニック

医療関係者・患者様向け情報誌
発行/株式会社ジェイ・エム・エス
2015年7月発行

表紙の絵・作家の紹介

絵画家・
イラストレーター
はまだなぎささん

表紙の画面いっぱいにはゆらりと泳ぐ金魚。大胆だけど優しく、いつかの夏の風景を思い出したような気持ち。はまださんの絵には心象をふくらませるスイッチがあるようです。そんな彼女に会いに、眺めの良い風を通るアトリエを訪ねました。

「自然が好きで、自分の目を通して抽象的に描いています。昨年のシリーズは四季がテーマで、季節ごとのモチーフを散りばめて透明水彩絵の具で描きました。今年はメインのモチーフを一つにしぼり、色鉛筆を使ってどっしりと描いています。」

その日の作業はラフスケッチ。金魚の色だけでも、オレンジや赤・黄色など何色も使って描かれています。日本画の古典技法を研究していたそうですが、現在は鉛筆や透明水彩絵の具、顔料など様々な手法を使い作品を発表しています。

「いつか、自然を自分なりの絵にして、大人のための絵本をつくりたい。」とほにかむはまださん。その夢、ぜひ叶えてくださいね。



最近手がけた作品。はまださんの絵は書店でも見つけることができます。

【作家プロフィール】

熊本県生まれ。広島市立大学大学院 芸術学研究科 絵画専攻にて日本画古典技法を研究・修了。第二子出産を機にフリーでイラストの仕事をはじめ。VIVID68号から表紙絵を担当。
<http://lullroom.com/>



腹膜透析 情報サイト

いっしょに歩こう
-Walk Together-

腹膜透析 情報サイトが
リニューアル!

URLが新しくなりました! <http://capd.jms.cc/>



ABOUT
知る



WITH
つながる



ENJOY
楽しむ

腎臓や腹膜透析についての情報、災害時のマニュアルの他、
腹膜透析の情報誌『VIVID』で紹介してきた記事がまとめて見られます。

「いっしょに歩こう広場」ではCAPD患者さんから『VIVID』によせられたお便りやアイデアをご紹介。
サイトからもご投稿できますので、皆様のご意見、アイデアをお聞かせください!

記

本誌は、医療機関の処方指示により当社“ペリセート®”を配送しております皆様へ、皆様のQOL (Quality of Life) の向上の一助となる情報の提供を目的としてお届けしております。皆様の個人情報はそれ以外の目的に利用することはありません。なお、本誌をお届けするために信頼のおける配送委託先に皆様の個人情報を預託することがありますが、その他の第三者に個人情報を提供することはありません。なお、ご不明な場合、または個人情報の照会、訂正、削除をご希望される場合は、下記の連絡先までご連絡ください。

・当社ホームページ (<https://www.jms.cc/contact/index.html>) 「お問い合わせ」より
・お電話による場合 082-243-5887 9:00~17:00 (土・日・祝日を除く)
(株) JMS 個人情報保護推進委員会



クロダヒロキ

ム	サ	シ	レ	ト	ロ
ロ	ン	コ	ケ	ル	カ
ウ	ハ	ダ	ツ	キ	
サ	カ	イ	ル	ス	イ
イ	セ	モ	ノ	ガ	タ
セ	ジ	コ	ケ	ン	ジ
イ	ダ	リ	ヒ	ビ	オ

72号のクロスワードクイズの答え



東京本社/〒140-0013
東京都品川区南大井1-13-5 新南大井ビル
株式会社 ジェイ・エム・エス TEL 03-6404-0602

腹膜透析情報サイト

<http://capd.jms.cc/>



MAMETA®

★本誌の配送がご不要な場合は、綴じ込み葉書の
「□VIVIDの今後の配送は不要です」に✓印を
ご記入の上、弊社宛てにご投函願います。



背面から見た図

正面から見た図

▶ウエストサイズによっては、このように後ろをクロスして留めるとフィットします。

※モデルは着衣の上から使用していますが、実際には肌の上での使用になります。

【新製品①】「CAPDバッグベルト」
 すでに販売しているバッグベルトがあるのですが、今回はその改良品になります。販売開始した当初のお腹のチューブの長さは、一番短いもので20センチ程度でしたが、最近では25〜40センチと長くなり、ポケットに収納できずはみ出してしまいうことから、ポケットを大きいサイズに変更し、今まで片側にひとつだったポケットを表と裏両方につけました。内側のポケットにお腹のチューブを収めて、外側のポケットには冬ならカイロなどを入れることができます。また、ベルトの巻き方はコルセットのようにお腹に巻いてマジックテープで留めるだけで、マジックテープ自体のサイズも大きくしたのでより装着しやすく、体の細い方にも対応できるようになりました。ベルトに使用している生地は綿100%なので、肌あたりも優しいです。

今回ご紹介する新商品は2つ。ひとつは、お腹のチューブを収納できるポケットのついた布製の「CAPDバッグベルト」。もうひとつはバンドにカーテールを巻きつけておけるナイロン製の「CAPD用2WAYバンド」です。先日の学会で紹介したところ、すでに病院や企業からの申し込みが多数入っているというこの新商品。取材スタッフによる試着も行いました。

「CAPD用 2WAY バンド」の使用方法



② 開いていたシリコン部分を閉じ固定する



① リング部分にバンドを通す。黒色のシリコン部分を開き、シリコン部分にチューブを巻く

【新製品②】「CAPD用2WAYバンド」
 こちらのバンドは元々、血液透析でチューブと圧迫綿の固定をするために作られたものですが、これをPD用に改良してお腹のチューブの固定に使えないかと声が挙がったため、患者さんのご意見を聞きながら考案しました。
 黒い部分がシリコンの滑り止めになっているので、チューブを巻きつけてもズレにくく、バンド自体はナイロン製なのでお風呂にも付けたまま入ることができま。肌に触れる面積が少ないので、夏場にはお勧めです。

こちらのベルトとバンドが完成するまでには、患者さんにモニターして頂き、数日間つけた感想と改善すべき点の報告を参考に改良をしました。患者さんの声と、日々患者さんと接する社員の熱意から生まれたこのベルトとバンドには、PD患者さんの生活がより快適になるようにと願いが込められています。

新商品のお問合せ

かかりつけの病院もしくはJMS担当営業までお問合せください。



「CAPDバッグベルトはワンタッチで装着できて簡単だし、軽い！お腹まわりがすっきり見えますね」「チューブは軽く巻きながらポケットに入れると、きれいに収まりますよ」

NEW

お待たせしました!

CAPD 患者さん待望の新商品発表
 お腹のチューブを快適に収納できる
ベルト&バンド完成



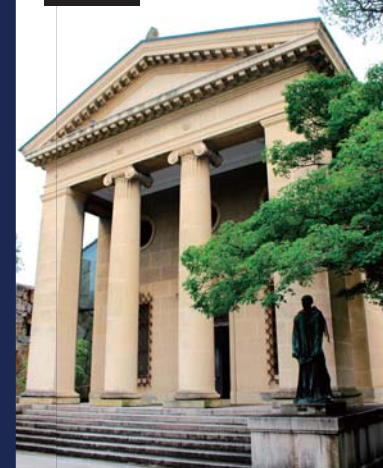
▲40センチのチューブを収納した場合

**CAPDバッグ
 ベルト**

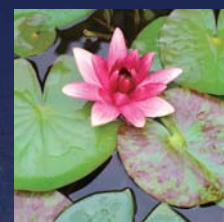


**CAPD用
 2WAY バンド**

PD 患者さんの悩みのひとつであるお腹のチューブの収納。
 『固定するために医療用テープを色々試したけれど、どれも肌に合わずかぶれてしまう』
 『市販の腹巻を使っているけど夏は蒸れるしズレてしまう』。
 いずれも PD 患者さんから寄せられていた声です。
 便利な収納グッズはないものか本誌でも特集しましたが、患者さんの声を聞き改良を重ね、ついに新しいベルトとバンドが完成しましたのでご紹介いたします。



イオニア式柱が印象的な大原美術館入口。



大原美術館と倉敷アイビースクエアの睡蓮は、モネの庭から株分けされたものだろう。

江戸時代と現代が融合する場所

今回の「にっぽん漫遊」は、江戸時代から変わらぬ美しい町並みを今に継承し、新しい文化を発信し続ける岡山県倉敷市の美観地区を訪れました。

江戸時代と現代の感性が
交差する町づくり

駅前から続く大通りを10分ほど歩き美観地区入口を左に曲がると、タイムスリップしたかのような風景が広がります。1642年に江戸幕府の天領に定められ倉敷代官所の設置により大変栄えたという倉敷は、当時の白壁の屋敷や本瓦葺塗屋造りの町家を今に残し続けています。

町を歩くと、蔵や屋敷を改装し洒落たカフェやレストラン、ショップとなつて賑わい新しい世代が大切に受け継いでいることがわかります。人力車に乗れば、快適に美観地区を巡りながら町の歴史だけでなく特産品や人気店、野良猫事情まで教えてくれ、初めて訪れる方にはとてもおすすめです。

イチオシは夜の倉敷。町全体が美しくライトアップされ、暗闇の中に白壁が浮き上がり

もここへ「会いに」来る事ができる事も嬉しい魅力。1度目の来館より2、3度目と味わいが増し、自身の感じ方の変化も体感できることでしょ。

イギリスの風が吹く紡績工場跡

かつてこの地の一大産業であった紡績。その跡地を利用した倉敷アイビースクエアを目指します。

昭和49年、明治時代に建てられた旧紡績工場の大改修を行い、ホテルを含む観光施設として生まれ変わりました。レンガ積みのも厚い外壁には年中手入れの行き届いた蔦が絡み、四季折々の表情を見せます。

大きなアーチ状の窓ガラスのある開放的な空間、メタセコイアの大木が木陰を作る中庭を散歩していると、まるでヨーロッパの映画の世界に迷い込んだ気分。

100年前の巨大なアンティークオルゴールが集められた「オルゴールミュージゼ・メタセコイア」ではオルゴールのコンサートが開かれており、奥行きのあるゴージャスな音色に驚かれること

幻想的な雰囲気味わえます。路地に連なる軒下にも行灯が掲げてあり、なんとも趣のある風情。蔵を改装したバーで一杯、なんていうのも乙な過ごし方です。

奇跡の名画に会いにいこう

倉敷川の入口に、ギリシア神殿風の建築が印象的な大原美術館があります。

モネ、ゴッガン、マティスなどヨーロッパの優れた作品を中心に収集し、多くの西洋美術を見ることのできる初めての美術館として1930年に設立されました。中でも注目なのがエル・グレコの「受胎告知」。日本で公開されているエル・グレコの絵は2点、この美術館にある事は奇跡と言われている名画です。専用の展示室が設けられ、静かに作品に向かい合うことができます。

また、常設展示がメインなので、数々の名画の中からお気に入りを見つけたら、いつでも併設された教会での結婚式は、オルゴールで結婚進行曲が流れるそう。

ギャラリススペースでは岡山の特産品を扱う催し物などが開催され、併設の工房では陶芸教室を開いており、手ひねりや絵付けが体験できます。

「広く社会に意義あること」

倉敷はなぜこのような歴史的建造物が多く残され、岡山の文化を牽引しているのでしょうか。それは、ひとりの実業家の功績抜きに語ることにはできません。明治13年生まれ、先に紹介した2つの施設の創始者でもある大原孫三郎です。孫三郎はその豊かな財力と先見の明で、新しい試みに挑戦し続けました。読み書きのできない紡績工員のために学校を設立し、利益は日露戦争で増えた孤児を救う孤児院に、農業や社会問題の研究や病院の開設と次々に「人の為未来の為、広く社会に意義あること」に注力しました。「わしの眼は十年先が見える」が口癖だった孫三郎。あなたも、孫三郎の見た未来を倉敷で見ることができるとも思いません。



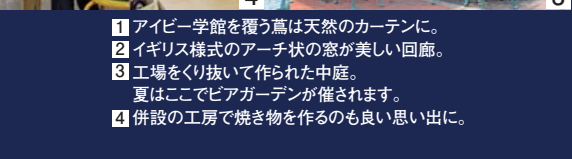
1



2



3



4

- 1 アイビースクエアを覆う蔦は天然のカーテンに。
- 2 イギリス様式のアーチ状の窓が美しい回廊。
- 3 工場をくり抜いて作られた中庭。夏はここでビアガーデンが催されます。
- 4 併設の工房で焼き物を作るのもいい思い出に。



孫三郎が信頼を寄せた児島虎次郎がヨーロッパから買いつけた作品の数々が並ぶ。



オルゴールの博物館、メタセコイア。その音色は小さなオーケストラの演奏のよう。オートマテック・ディスク・チェンジャー(1908年アメリカ・レジーナ社)

【倉敷アイビースクエア】
 ◆TEL.086-422-0011 ◆岡山県倉敷市本町7-2
オルゴールミュージゼ・メタセコイア ◆TEL.086-427-3904(直)
 ◆コンサート/10:00より1時間毎(1日7回、正午は休み)
 ※演奏時間は約30分 ◆入場料/大人700円、学生400円
 ◆開館時間/10:00~17:30 ◆定休日/火曜日
倉訪記念館 ◆TEL 086-424-0517(代)
 ◆入場料/大人350円、学生250円 ◆開館時間/9:00~17:00
児島虎次郎記念館 ◆詳細は大原美術館と同様
サマーナイトビアガーデン
 ◆6月17日~9月5日18:00~21:30(21:00ラストオーダー)
 各種催し物はホームページよりご確認ください。
 ◆http://www.ivysquare.co.jp/

【大原美術館】
 ◆TEL.086-422-0005 ◆岡山県倉敷市中央1-1-15
 ◆開館時間/9:00~17:00(入館は16:30まで)
 ◆休館日/月曜日
 (祝日・振替休日の場合開館、7月下旬~8月、10月は無休)
 2015年12月24日~27日まで臨時休館、28日~31日まで年末休館。
 2016年1月1日は本館のみ開館、2日からは全館通常通り開館。
 ◆入場料金/本館/分館/工芸・東洋館/児島虎次郎記念館
 ※児島虎次郎記念館はアイビースクエア内にあります。
 一般 1,300(1,200)円、大学生 800(700)円、
 高校・中学・小学生 500(300)円 ※()内は20名以上の団体料金
 身体障害者手帳をお持ちの方と重度の場合その付添いの方1名無料
 ◆アクセス/JR山陽本線倉敷駅より徒歩約15分
 山陽自動車道 倉敷I.C.より約20分
 瀬戸中央自動車道 早島I.C.より約20分
 ◆駐車場なし ◆http://www.ohara.or.jp

CAPDバッグ交換について
 大原美術館にはCAPD/バッグ交換に利用できるお部屋があります。ご利用の場合は館内係員までお声かけください。

様々なエピソードと共に町をめぐる人力車。初めて訪れた方におすすめです。



夜の倉敷をぜひ歩いて欲しい。世界的な照明デザイナー石井幹子による美しい夜景が演出されています。





快適な環境の中で、患者さんに合った テーラーメイドの透析治療を提供したい

医療法人社団 伸寿会
高須クリニック

〒721-0973 広島県福山市南蔵王町1丁目7番14号 TEL.084-920-1855

PD療法を導入した各地の病院を紹介する「ホスピタルレポート」。
今回は、広島県福山市で腎臓病を専門に治療する「高須クリニック」です。
診療を終えたばかりの先生と看護師の皆さんにお話を伺いました。

■ 長期の治療だからこそ
患者さんがリラックスできる
病院づくりを

福山駅から車で約10分、落ち着いた町並みに位置する「高須クリニック」。4階建ての本館と、隣には、血液透析専門棟があります。最初に、ピンクの外観の血液透析専門棟を訪問すると、ステンドグラスが施された玄関があります。そこからホテルのような階段をあがると、広々とした血液透析室が広がっていました。もちろん、階段だけでなくエレベーターが完備され、ロッカーームは、まるでパウダールームと呼びたくなるようなお洒落な雰囲気です。本館に何うと、花や絵がふんだんに飾られた受付ロビーに、洋館の応接間といった雰囲気。待合スペースが広がっていました。病院とは思えない瀟洒な造りに驚きながら、高須伸治院長先生にお話を伺いました。

● とても素敵な病院施設ですね。どのようなコンセプトでこの病院を建てられたのですか？

高須院長 「当クリニックは、腎臓病専門で、長期にわたる治療が必要な方が来られます。ですから、患者さんが少しでもリラックスして治療を受けられるよう、くつろぎを感じられる木や家具、絵画や花がある家をイメージしています」

■ PDファースト、PDセカンド、そしてPDラスト、という選択

● PD療法の利点は何でしょうか？

高須院長 「一番の利点は、残腎機能を保ちやすいこと、在宅透析なので患者さんの自由な時間が確保しやすいこと、などです。患者さんの中には、自分でやるのは不安という方もいますが、自分でやるから、自分の体に対して理解が深まり、自信がつくと思います。躊躇せず、選択していただきたいですね」

● PDは、導入時に選択するのが良いでしょうか？

高須院長 「私はPDを高く評価していますので、PDのメリットを最大限に高めるためには、どの時期に導入するか、ではなく、PDとの付き合い方を段階的に変えていくことをお勧めしています。まず『PDファースト』で、残腎機能

を保ちながら、社会復帰をしたり、自宅で過ごすなど、自分の時間をしっかり確保して欲しいです。

ここでPDの良さを実感して、長く続けることを希望される方がほとんどです。だからこそ、私は『PDセカンド』として、早い時期にPDとHD(血液透析)との併用療法への移行を提案することが多いです。もうHDにするしかないという状態になる前にHDで透析量を増やし、PDで体の負担を軽減しつつ、患者さんの自由な時間もキープします。

併用のHDをHHD(在宅血液透析)にすれば、どちらも在宅で行うことができます。そして『PDラスト』。高齢になってくると、必要な透析量も少なくなってきましたし、HDができなくなったりでもPDなら導入できる症例が多いです。ぜひ段階的なPD導入を検討して欲しいですね」



● 院長 / 高須伸治先生

● 腎臓病治療においては、どのような方針で治療されていますか？
高須院長 「私は、長らく腎臓病治療に携わり、腎臓移植、血液透析、腹膜透析という3つの療法すべてを診療してきました。その経験をいかして、このクリニックを開院する時に、患者さん一人ひとりに、その時の状態に最適な『テーラーメイド』の透析治療を提供することを方針としました。」

患者さんの病態や生活環境は、月日を重ねるうちに変化します。それに合わせて治療も変えていくことで、患者さんの生命予後やQOLが高まるからです。当クリニックでは、腎臓移植こそ対応できませんが、移植をも視野にいれて患者さんのベストを考えますし、カテーテル手術もシャント手術も最適な方法を検討した上でオペに臨んでいます」



● 気品が漂う診察待合スペース



● 受付には絵や花



●管理栄養士／眞井佳子さん(左)
看護師主任／桃谷直美さん(中央)
看護師／藤井千予さん(右)



●休日にはロードバイクでリフレッシュ!



●DVD完備の透析室

最初は上り坂で大変でも、必ず下り坂で楽になる時がくる

●先生は、万全の準備をして手術に臨まれると聞いたのですが…

高須院長 「はい。『これなら絶対うまくいく』というポイントを押さえてから手術に臨みますので、難しい症例もありますが、『難しい時こそ工夫が生まれる』というのが私の信念。工夫することへの労力は惜しみません。明日も、シャントとカテーテルの3件の手術があります」

●毎日多くの患者さんの診療と数多くの手術をされていますが、先生の健康の秘訣は何ですか？

高須院長 「朝の1時間のウォーキングです。歩くと脚に筋肉がつき、心肺機能が上がります。やはり心臓が強くないと、多くのオペをすることはできませんから。昨年から、ロードバイクも始めて、今ではしまなみ海道を通って片道70キロを自転車でするまでになりました。元気がすぎるでしょうか(笑)」

●全国のPD患者さんに、何かメッセージをお願いします。

高須院長 「ロードバイクでは、上り坂が一番辛くて、上っている途中は『なんでこんな事やり始めたのだろう』と思います。ですが、上れば必ず下り坂がきて、すーっと楽に走れる爽快感を

技士：など、医療チームが一丸となって腎不全の保存期から導入、維持期まで対応できる病院体制を整えていることだと思っています」

●患者さんと接する時にどんなことを心がけていますか？

眞井さん 「まず患者さんの気持ちを聞き出した上で、その気持ちに添うようなアドバイスを心がけています。特に『食べられない』という高齢者の方には、注意深く対応し、栄養不良にならないようお好みのものを食べていただくなど、臨機応変に接しています」

●患者さんにとって、よりよい透析のために決して諦めずに工夫をいとわないという高須クリニックの皆さん。このクリニックの心地よさは、素敵なインテリアだけでなく、スタッフの方々の「こころ」が、一番の理由なのだと思えた取材でした。

●このクリニックの特徴を教えてくださいませんか？

次に、医療スタッフの方々に集まっていたいただき、お話を伺いました。

●このクリニックの特徴を教えてくださいませんか？

眞井さん 「先生、看護師、栄養士、注意して欲しいことは、メモ書きやお手紙にして、お渡しすることもあります」

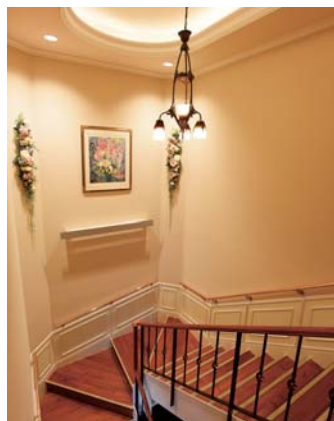
●全国のPD患者さんに、何かメッセージをお願いします。

眞井さん 「楽しく生活する上で、食事は大切。美味しいものを食べて、楽しみながら長くPDを続けてください」

●患者さんにとって、よりよい透析のために決して諦めずに工夫をいとわないという高須クリニックの皆さん。このクリニックの心地よさは、素敵なインテリアだけでなく、スタッフの方々の「こころ」が、一番の理由なのだと思えた取材でした。



●血液透析専門棟入口のステンドグラスは院長の奥様の作品



●ホテルのような階段



●ロッカールームも完備



●クリニックスタッフの皆さん



80kcal
(1人当たり)

材料(2人分)

- コーン……………70g ▶コーンの粒だけを柔らかく茹でる。飾り用に少し取る
- 卵……………60g ▶溶いておく
- 混合だし……………120g ▶鰹節と昆布でだしをとって、冷ましておく
- みりん……………1g
- 薄口しょうゆ……………1g
- 酒……………1g
- 塩……………1g

冷やし茶碗蒸しコーン仕立て

疲労回復効果のあるアスパラギン酸、健脳効果のあるグルタミン酸など豊富なアミノ酸を含んでいます。温かくしていただいても美味しいです。

栄養成分表(1人当たり)

たんぱく質	カリウム	リン	鉄分	塩分
5.2g	163mg	98mg	0.8mg	0.2g

作り方

- 卵以外の全ての材料をミキサーにかけて漉(こ)しておく。
- 卵液を1度漉す。
- 1と2を合わせる。容器に等分に液を流す。
- 蒸し器から蒸気が上がってきたら強火で2、3分、弱火で13~15分様子を見ながら蒸す。
- あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、お好みでコーン等を上に飾りいただきます。

レモンケーキ

懐かしい形のレモンケーキは冷たくしていただきます。レモンの皮が爽やかなデザートです。

栄養成分表(1個分)

たんぱく質	カリウム	リン	鉄分	塩分
2.9g	38mg	36mg	0.4mg	1.7g

材料(6個分)

- 薄力粉……………80g ▶1回ふるう
- ベーキングパウダー……………2g
- グラニュー糖……………70g
- 全卵……………80g ▶室温にもどす
- 無塩バター……………70g ▶湯煎で溶かす(熱くさせすぎない) Aを入れておく
- レモン果汁……………10g
- レモン皮……………½~1個
- A はちみつ……………10g
- レモンピール……………40g
- コーティングチョコ……………30g

作り方

- 卵をほくししっかり泡立てる。グラニュー糖を2回に分けて入れる。
- レモン果汁、粉類を入れて一気に混ぜる。溶かしバターも加えて混ぜレモンピールを最後に入れる。
- 冷蔵庫で1時間ねかせる。型にバターを塗り180°Cで15~20分焼く。(様子をしながら)
- コーティングチョコを湯煎にかけ、50°C以上にならないようにして焼けたレモンケーキにかけて冷ます。



258kcal
(1個分)

新生姜の手まり寿司

見た目もかわいく、新生姜のピリッとした味がアクセントになりさっぱりといただけます。

材料(2人分)

- 新生姜の甘酢漬……………40g ▶小さめに切っておく。お好みで量を調整
- ご飯……………200g
- 寿司酢……………20g
- 白ゴマ……………0.4g
- 塩……………0.6g

作り方

- 全ての材料を混ぜ合わせ、手まりむすびを6個作る。
- お好みで大葉等の上に盛りつける。

指導/管理栄養士 船元 美香先生

炭田内科胃腸科病院勤務。患者さんの声を反映したおいしい治療食を目指し活躍中。現在も腎臓に関する栄養を中心に勉強を続けており、これからが期待されます。



暑い季節。旬のお野菜を食べて疲れ知らずに…

CAPD患者さんのための
おいしい
献立集 46

夏の野菜は、太陽をいっぱい浴びた力強い味わいで、生で食べても、熱を加えても、とてもおいしくいただくことができます。暑さで消化機能が低下して胃腸の調子が悪くなったり、便秘やむくみ、体のほてりなどの症状を軽減してくれます。つるりとした喉ごしのものや、さっぱりとしたものを涼しそうな盛りつけと共に、季節のお味などお楽しみください。



375kcal
(1本8人分)

夏野菜のテリーヌ
クリームソース添え

栄養成分表(1本8人分)

たんぱく質	カリウム	リン
54.8g	1997mg	5791mg
鉄分	塩分	
2.8mg	5.5g	

1度にたくさんのお野菜がとれ、喉ごしも良く、忙しい朝にもおすすめ。見た目でも楽しめます。

材料(1本8人分)

- 無頭エビ……………6尾(150g) ▶沸騰した湯に白ワインを少し入れて茹でて殻をむき、縦半分に切る
- 人参……………1本(150g) ▶5mm位のくし形に切る
- オクラ……………4本(30g) ▶塩で洗い汚れを取る
- ヤングコーン……………4本(40g) ▶洗う
- サヤインゲン……………5本(25g) ▶洗って汚れを取る
- シメジ……………60g ▶洗って一口大に切る
- ブロッコリー……………60g ▶小房に分ける
- サツマイモ……………80g ▶5mmの輪切りにして水につける
- ゼラチン……………20g ▶ゼリー液
- A コンソメ……………5g ▶使用するゼラチンの戻し方で水で
- 薄口しょうゆ……………6g ▶ふやかしておく
- 水……………500cc
- B コンソメ……………3g ▶下味用
- しょうゆ……………1g
- 生クリーム……………15g
- C オリーブオイル……………3g ▶ソース 1人用(99kcal)
- つぶマスタード……………2g

鰹の南蛮漬

鰹は不飽和脂肪酸のIPAが豊富で血栓を予防し血液をサラサラにします。酢が鰹の脂を爽やかな風味で包んでくれます。

材料(2人分)

- 鰹……………80g ▶三枚おろし
- 塩……………0.4g
- コショウ……………少々
- 片栗粉……………4g
- カボチャ……………40g ▶5mm厚さに切る
- ししとう……………4本(20g) ▶包丁で切れ目を入れておく
- 新玉葱……………40g ▶薄切り
- 赤ピーマン……………20g ▶薄切り
- セロリ……………20g ▶赤ピーマンと同じ大きさに切る
- 油……………4g
- 赤唐辛子……………½(3g) ▶種を取り小口切り
- 混合だし……………15g
- A 酢……………76g ▶南蛮酢
- 砂糖……………26g
- しょうゆ……………20g

188kcal
(1人当たり)

作り方

- 南蛮酢 A を合わせる
- 鰹を2~3等分に切り、塩、コショウして片栗粉を付けておく。
- フライパンに油をひき新玉葱、赤ピーマン、セロリを炒める。南蛮酢を入れる。パットに移し、赤唐辛子を入れる。
- カボチャ、ししとう、鰹を揚げる。
- 3に最低1時間漬ける。
- 器に鰹と野菜を盛り、ししとうを飾る。

栄養成分表(1人当たり)

たんぱく質	カリウム	リン
10.4g	430mg	138mg
鉄分	塩分	
0.8mg	1.8g	





平成26年の5月に新病院開院 体制を整え「腎臓病総合医療センター」へ

愛知医科大学病院

〒480-1195 愛知県長久手市岩作雁又1番地1 TEL.0561-62-3311(代表)

PD療法を導入した各地の病院を紹介する「ホスピタルレポート」。
今回は特定機能病院、高度救命救急センター、災害拠点病院に指定され、
昨年春に新病院を開院し「新しい医療」をスタートさせたばかりの愛知医科大学を訪れ、
医師と看護師の皆さんにお話をお伺いしました。

新しい病院は「オアシス・ホスピタル」をコンセプトに作られた開放的で明るい空間です。外来の患者さんは一人ひとりがタブレットを持ち歩き、時間になるとコールされるため院内のカフェ等でゆったり待つことも可能。自動精算機もあり、患者さんのストレスを減らす工夫が凝らされています。入院患者さんの食事の楽しみを重んじ、温かい料理は温かく冷たい料理は冷たいまま提供されるシステムを導入。また院内の電力の一部に自然エネルギーを利用するなど、新時代の病院として人・環境に優しい病院作りを実践しています。

中部地方を牽引する 腎臓病総合医療センターを 目指す

赴任されて12年、新病院開設と共に「腎臓病総合医療センター」への改革を推し進める中心的役割を担う今井裕一教授にお話をお伺いしました。

●新体制へ向けて実践されている新しい医療のかたちを教えてください。
今井教授「私たちは腎臓の病気を全般を扱っています。蛋白尿・尿異常からスタートして保存期腎不全、シャント作成、腹膜透析、血液透析、腎移植の全てを行っています。この4月から小児科の腎臓専門の先生を迎え、よりトータルな体制が整ってきました。



●腎臓・リウマチ膠原病内科部長／
今井裕一教授

●患者さん一人ひとりが携帯タブレットの「NAVIT（患者案内システム）」を持ち歩く



腎移植にも力を入れていて、三年間で80名の移植を行ってきました。まず内科で診療し外科で手術、トラブルがあると内科へ入院する…総合病院の良いところを生かし各科の壁を取り払った治療ができます。そういう意味ではユニークな病院ですね。
名古屋はもともと血液透析発祥の地とも言われるほど充実したクリニックが多いのですが、合併症などになった際の受け皿が少ない。当院はこの地域全体の受け皿として間口を広げ、医療の質を上げていくことが使命です。多くの地域クリニックの最後の砦とならなければいけないと考えています。」

やらされている医療から、 自分で選ぶ医療に

●腎代替治療に入る患者さんへ伝えたいことはありますか。

今井先生「PDに入る患者さんを含め腎不全全般の話になりますが、療法選択の前に自分や家族の体や生活態度についてもっと知ることが重要だと思います。一番良いのは保存期の段階から塩分や蛋白質量等の食事指導、血圧指導を受けて生活習慣を修正していくこと。そういう勉強をされている人は心構えが違うので実際に透析治療が始まってもどんな治療もうまくいきます。逆に、緊急で透析になってしまった人や納得しないで治療に入っただ人は「やらされている」感とともに、



●自動精算機でスムーズに会計ができる

以前からの同じ生活を繰り返してしまっているので具合が良くならない。いくら良い医療を受けていても自分で選んでないという意識がかわらないので、全てやらされている医療になります。ここは大きい差ですね。」

●病院では実際にどのような指導をされていますか。

今井先生「私たちの病院では、「教育入院」をやっていて、5日間で治療法や食事指導、医療制度まであらゆることを学んでもらいます。教育入院で勉強し早めに生活習慣を改めた人は病気の進行も遅くなり、運が良い人はそこから透析しなくても済む人もいます。根本の改善ですね。そして治療法を選ぶ段階になった時、PD、HD、



●院内のあらゆる場所に椅子が設置され待ち時間もゆったり

●開放的なオアシスホールではピアノやギターの演奏会も



移植、どの治療がベストなのか自ら考え納得して選ぶことができます。やらされている医療から、自分で選ぶ医療にかえていかないといけないんです。今までの医療は全て医療者側が決めてきていた。それではいけないのでは、と考えています。」

●PD療法のメリットはなんですか。

今井先生「その人のライフスタイルを大きくかえることがないので、条件さえうまくいけば非常にいい治療だと思います。当院では腎不全とともに様々な病気を併発している患者さん、また認知症の方もいます。看護師と連携し、家族のケアなど複雑な問題も解決していく新しいシステムを作っています。」



●看護師 太田照美さん



●CAPD室



●透析室

今年4月に小児科医師として着任され、小児科に腎臓の領域が加わることで新たな医療に挑戦されることとなった永井琢人先生にお話を伺いました。

小児科と連携し
『移行医療』をスムーズに

●小児の腎不全について教えてください。

永井先生「小児の腎不全といっても様々ですが、先天性腎不全のこともや、生まれてすぐに、腎機能が出てこないこともなど、生後1ヶ月以内に透析を導入することもあります。幼少期の透析は殆どがPDです。体格が小さいこともシャントを作成して維持HDをすることは困難です。手術に耐えうる体格まで育ってから移植を選ぶケースが多いですね。」

●移植したことも成人するまでのケアはどうされていますか。

永井先生「小児科の患者さんが大人になった時、一般の内科へ転科が必要になります。小児科との垣根を超えたコミュニケーションがなかなか難しいのが現実でした。」

今井先生「社会的な問題や学校の事など、小児科の先生は非常に熱心にケアしますから常に頼りにして、30代40代になっても小児科に通ってしまいう大人が多いんです。」

永井先生「僕たちが親代わりになってしまふんです。大人になった患者さんを内科にどのように転科させていくか。一番大きな問題は、社会的な成熟です。これを『移行医療』と呼んでいます。当院での取り組みとして、内科と連携して成熟を促すようなシステムを作っていくかといけません。そこには、看護師やコーディネーターの介入が必須であり、より良いバトンタッチを進めていく予定です。」

●小児での経験をチームで共有する中で心がけていることはありますか。

永井先生「基本は看護師さんありき。先日溶血性尿毒症症候群(HUS)のことも運び込まれた時、看護師の間にあるのは『初めてのケース』という不安でした。私は知識と経験により理論的に看護師さんの不安を解消することに努めました。症例を積み重ねてゆつくりやっていくしかないと思

永井先生「お子さんが腎不全になってしまったことは不幸なことかもしれないけれど、ちゃんと成熟した成人にさせる、それが子に対する親としての務めです。病気以外のことでハンディキャップを感じずにやっていくということが大事です。そしていつまでも自分を責め続けない。みんな責めるんですよ、ね、子どもをこういう風にしてしまった。親の責任はそこじゃない。子どもを成熟させることが責任なんです。僕たちは病気に対しては医療でしっかりサポートするので、親御さんは肩の力を抜いて、成熟させるほうに力を入れてください。」

最後に、兼任でPDの看護師をされている太田照美さんにお話を伺いました。

PDに慣れてきた時こそ
慎重に

●PD患者さんに対して心がけていることは何ですか。

太田さん「当院では高齢者のPD患者さんが多いですから、大きくリズムを崩さない程度にPDを取り入れた生活ができるかと思っています。たくさん声をかけたい事があります。が無理せず少しずつできないことをできるようにかえていけたらと思っています。中でも特に注意しているのは塩

います。例えば、透析せずに何故待つのか。待たない時はどういうポイントで大事にするべきか。看護師に何度もレクチャーします。医者は病態を考慮して指示を出し、指示を受けた看護師から患者さんの状態についてフィードバックをもらう。看護師さんを一番に大事にしないとダメだと思います。」

●これからどのような病院づくりをしていきたいですか？

永井先生「今まで小児の領域にいたから、成人から学ぶことが非常に分と水分、出口部の消毒。私よりもずっと年上の先輩の方々ですから、尊敬の気持ち忘れず、無理をさせないことを心がけていますね。」

●PDを続けていく上で特に気をつけて欲しいことはありますか。

太田さん「感染症を起こさないよう、最初に勉強した手技を継続することは大事です。導入の時は皆さんがんばられるのですが、後々自己流になってくる方が多いです。なんでそんな方法で！ということも。その時は自分も反省しますね。やはり、慣れてくるときこそ気をつけたいと思います。慣れてきた時こそ自己流のやり方がきつかけで腹膜炎になりやすいですから。」

●看護師で取り組んでいる活動などはありますか。

太田さん「看護師のためのPD勉強会を定期的開催し、情報共有などを徹底しています。また、病院も地域連携力を入れていますので、今後はPD患者さんのためのデイクアセンターなどがあれば良いと考えています。」

●最後に、PD患者さんに一言お願いします。

太田さん「できる限り長くPDを続けられるように、私たちと一緒にがんばりましょう！」



●腎臓内科・小児科兼務/永井琢人先生



●4月から新タッグを生まれ「腎臓病総合医療センター」へと変革する今井先生と永井先生

に多いです。このケースは小児ではこういう切り口、成人だと...と比較して考えることができる。お互いに相乗効果で高め合える形にできればいいなと思います。前に述べた移行医療の件ですが、内科と小児科とうまくコンパクトできるよう、そのあたりの調整も自分が内科にいて実現しているかと思っています。」

●腎不全のお子さんをお持ちの全国のお父さんお母さんへメッセージをお願いします。



●腎臓病総合医療センターの皆さん

●新病院を引っ張っていく今井先生と、そこに新しい風を吹き込んだ永井先生両者のタッグは力強く、多くの患者さんの希望の病院へとさらなる変革を遂げていく様子をの当たりにしました。子どもから大人まで全ての腎臓病の患者さんを受け入れ、人間本位の医療を目指される姿に感動し取材を終えました。

郵便はがき

料金受取人払郵便

品川局承認
7110

差出有効期間
平成29年7月24日
まで(切手不要)

140-8790

014

(受取人)

東京都品川区南大井1-13-5
新南大井ビル
株式会社ジェイ・エム・エス
「VIVID」
読者プレゼントハガキ係 行

回答していただいた内容は、「びびっど倶楽部」「お食事Q&A」への掲載および記念品の送付を目的としており、それ以外には使用しません。特に記入されなくても構いません。(ただし、お名前・ご住所の記入がない場合、記念品はお送りできませんので、ご了承ください)



お名前(フリガナ)

ご住所・〒

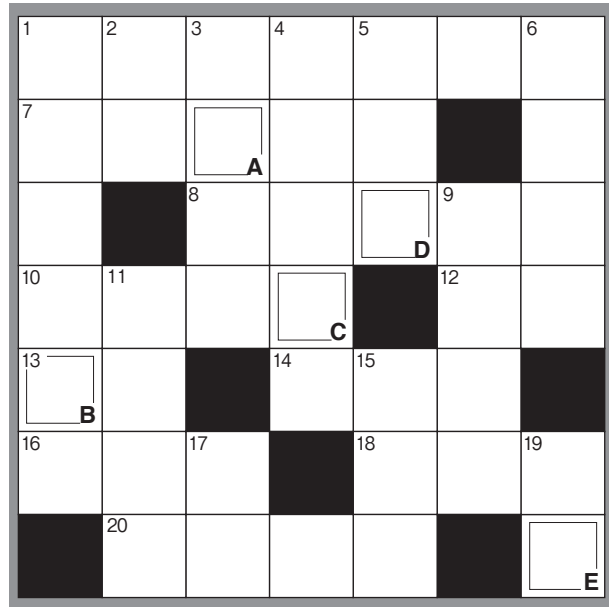
ペンネーム
匿名希望の方は、右欄に○をつけてください。

びびっどクロスワードの答え ※解答なしでもかまいません。



キリトリ線

びびっど・クロスワード



解答欄

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

■問題 たてのカギとよこのカギの答えを、カタカナでマスを埋めます。最後にA~Eをつくと答えが分かります。

*ヒント:宮沢賢治の作品でカムパネルラとともに銀河鉄道に乗った少年の名前左のはがきに必要事項をご記入の上、ご投函ください。正解者の中から抽選で、記念品を贈呈いたします。尚、発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

よこのカギ

- ① JR 東日本の水郡線で「静」駅と「玉川村」駅の間駅名。
- ⑦ 1965年愛知県犬山市に開村した60以上の明治時代の歴史的建造物などが立ち並ぶ博物館。
- ⑧ 「ニッポンの偉大な田舎」を舞台にした高村薫のユーモア小説「○○○がいた。」
- ⑩ Riding を日本語にすると、騎乗ともいう。
- ⑫ 川端康成の著書「○○の踊子」。
- ⑬ 「他所」の読み方。
- ⑭ 山麓がゆるやかに傾斜して広がっているところ。
- ⑯ 布団やジャケットの詰め物に用いられる、鳥の羽で特にやわらかいもの。
- ⑰ 海のほとり。海に近いところ。
- ⑱ 建物から外にはみ出している屋根の最先端部分。

たてのカギ

- ① 2015年に大規模な保存修理工事を終えた世界遺産。別名は白鷺城。
- ② 首都の正式名称が世界一長い東南アジアの王国。
- ③ NHKのテレビ番組の主題歌だった中島みゆきの「○○○○の星」。
- ④ 映画や文学などで、短編を集めて一つの作品となるように作ったもの。
- ⑤ カミュの小説「バस्त」の舞台になったアルジェリアの都市。
- ⑥ ケイ藻類の異常発生から沿岸海域が緑褐色に濁る赤潮の一種。
- ⑨ 底が深くなっている大ぶりの杯。
- ⑪ 他の土地から来た人。仲間でない人をこのように呼ぶこともある。
- ⑬ 初めのうち。
- ⑰ 2005年に小川町、不知火町、豊野町、松橋町、三角町が合併してできた熊本県の市。
- ⑱ キク科の花からとった天然の色素で、染料や食品の着色にも使う。

キリトリ線

「VIVID」読者はがき

- 本誌「VIVID(びびっど)」に対するご意見・ご要望
- 「びびっど倶楽部」へのご投稿
- 「お食事Q&A」←毎日のお食事についてご質問があればお書きください。
- 「VIVID(びびっど)」の今後の配送は不要です。

ご記入ありがとうございました。
※VIVIDに採用させていただいた方には、記念品を差し上げます。皆様のお便りをお待ちしています。
※医学的な質問に対してはお答えできませんので、ご了承ください。